

# 体重・血圧記録表

◎なるべく毎日決まった条件で測定しましょう



|                                  |   | 月    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |
|----------------------------------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|--|--|
| 目標!                              | 日   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   |      |  |  |  |  |
| 63 kg                            | 曜日  | 月    | 火    | 水    | 木    | 金    | 土    | 日    | 月    | 火    | 水    | 木    | 金    | 土    | 日    |      |  |  |  |  |
| <b>体重 (kg)</b><br><br>※1メモリ0.2kg | 目標体重を記載<br>+3kg<br>+2kg<br>+1kg<br>現在の体重<br>65 kg<br>-1kg<br>-2kg<br>-3kg |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |
|                                  | 月初めの体重を記載<br>その日の体重を記録し、グラフにつけ、折れ線グラフにする                                  | 65.0 | 65.2 | 64.8 | 64.8 | 64.6 | 65.0 | 65.4 | 65.2 | 64.8 | 65.0 | 64.6 | 64.4 | 65.4 | 65.2 |      |  |  |  |  |
|                                  | 気づきメモ<br>・平日はお菓子を食えることが減ってきた。<br>・週末に飲酒量と食べる量が増え、体重が増えてしまいがち。             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |
|                                  | 測定と記録をする中で、気づいたことを記載する  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |
|                                  | 収縮期血圧   | 129  | 132  | 126  | 125  | 129  | 133  | 130  | 128  | 129  | 131  | 131  | 129  | 126  | 130  |      |  |  |  |  |
|                                  | 拡張期血圧   | 73   | 75   | 70   | 68   | 70   | 71   | 71   | 73   | 72   | 75   | 74   | 73   | 72   | 75   |      |  |  |  |  |
|                                  | 体重 (kg)   | kg   | 65.0 | 65.2 | 64.8 | 64.8 | 64.6 | 65.0 | 65.4 | 65.2 | 64.8 | 65.0 | 64.6 | 64.4 | 65.4 | 65.2 |  |  |  |  |